



luchtpost

Beste leden

We zitten alweer in het 4e kwartaal van het jaar het vliegt voorbij. Ik hoop dat het voor iedereen een goed jaar is geweest. Graag wil ik jullie er nog op wijzen over de mogelijkheid om je familie leden of vrienden mee aan te melden als lid van de vereniging. Wij staan er voor open om ook mensen erbij te hebben die geen COPD of Astma hebben, uiteraard moeten deze mensen zich aanpassen aan het niveau van onze groepen. Of het nu zwemmen betreft, badminton en bewegen. Ook wil ik nogmaals benadrukken, dat de afmeldingen en andere mutaties gemeld moeten worden bij de secretaris, het gaat al een stuk beter maar er zijn nog te veel mensen waarbij het fout gaat. Overleg anders eerst bij de groepsvertegenwoordiger/ster van uw groep hoe te handelen. Verder wil ik jullie vragen als er nog iemand is met tijd over, en die wil besteden aan de vereniging. Wij zoeken een man of vrouw om met de informatiestand ergens waar het nodig is mee op te bouwen en erin te staan met iemand anders samen, u staat nooit alleen met de infostand. Het is voor een keer of 4 a 5 per jaar. Dus met de tijd valt het wel mee. Mocht u hiervoor interesse hebben mag u met mij contact opnemen.

Verder wil ik, al is het wat aan de vroege kant, alvast iedereen hele fijne en prettige feestdagen toewensen voor u en alle die uw dierbaar zijn.

Namens het bestuur,
Huib Vrijhoeven

Beste allemaal,

Hier is weer een nieuwsbrief van onze vereniging. Maar wat Marco en ik nog een keer willen aangeven en duidelijk willen maken bij alle leden, is dat wij een nieuwsbrief dus NIET ALLEEN kunnen maken,

Wij vragen dus hulp van alle leden, alleen dan kunnen wij regelmatig een leuke nieuwsbrief uit blijven brengen.

Dit kunnen ervaringen zijn, leuke anekdotes, foto's, evenementen die plaats gaan vinden of waar je naar toe bent geweest enz.

Als je dus een leuk verhaal hoort uit de beweeggroep vraag dan of hij/zij het naar ons op wil sturen of als je zelf iets leuks, belangrijks, interessant hebt wat je wil delen, mail het ons of laat het op een andere manier weten.

Aan het eind van deze nieuwsbrief staan onze e-mail adressen

Een tip om temperatuurswisselingen (van warm naar koud in dit geval) op te vangen.

In de winter als de centrale verwarming hoog staat en je gaat naar buiten, de kou in, is het handig het volgende te doen :



Ga eerst naar de gang (daar is het meestal al wat frisser) Doe daar al een jas aan en zet de voordeur al open.

Koude lucht stroomt gedoseerd naar binnen. De luchtwegen kunnen zich al aanpassen aan de koudere lucht. Probeer in ieder geval door de neus in te ademen (en zo mogelijk ook door de neus weer uit te ademen).

Ga rustig naar buiten, blijf even buiten staan om te acclimatiseren en ga **daarna** pas inspanning leveren. Pas het tempo van de inspanning zo nodig aan.

Een (dun) sjaaltje voor de mond en neus kan er eveneens voor zorgen dat de koude lucht niet direct in de luchtwegen komt. Door afkoeling van de luchtwegen kun je kortademig worden.

Renee Berting

Hoi, ik ben Nicole en heb COPD Gold III



De Laatste 7 jaren ga ik met mijn vriend naar Frankrijk en we zoeken steeds een andere omgeving uit. We hebben 3 jaar in de Jura gezeten (wel andere delen: Doubs, Jura en Haut Saône). Schitterend zo mooi, maar erg vochtig en bergachtig. Na een dagtocht lopen moest ik vaak de volgende dag rust nemen. Toch is de oostzijde van Frankrijk mij heel goed bevallen. De mensen zijn er superaardig, nog geen overdreven toerisme en de tijd loopt daar 100 jaar achter. De Loire is erger wat hoogtes betreft, overal trappen en niet zo maar 17 treden, maar rustig honderd of meer. In de Bourgogne hebben w hele mooie wandelingen gemaakt, maar vonden we te rustig voor ons.

In de bergen was het mistig

Vorig jaar bij Golfe du Morbihan en dit jaar tegen Normandië aan. We hadden Nederlands weer en moesten dus hele dagen actief zijn, we hebben dan ook heel veel gezien. In het begin had ik veel schrik, erg bewolkt en vochtig, voor mij geen ideale omstandigheden. Desondanks heb ik het maar 1 dag benauwd gehad en die dag toch nog wel wat kunnen doen..

Dat laatste ligt ook aan het feit dat ik beter met mijn eigen grenzen omga, mijn vriend wat meer begrip heeft en dat ik beter met Foster en Ventolin omga(ik gebruik nu wel eens een extra dosis wanneer mijn lichaam daarom(vraagt).

Toen ik na de vakantie weer naar de fysio ging was mijn conditie zelfs verbeterd en zakte mijn saturatie niet meer zo erg af.

Dan ben je blij en denk je weer met volle energie aan het werk te kunnen gaan.

Blijkt er verkoudheid te heersen en, net als bij velen van jullie, komt dat ook bij mij weer hard aan.

De vermoeidheid slaat weer toe en ik word weer kortademig.

Enfin uiteindelijk word ook ik wijzer en heb weer een antibioticakuurtje in huis,

hopelijk hoef ik die niet gaan te gebruiken.

Groetjes van Nicole in de hoogte.

Beste mensen,

Graag wil ik jullie het volgende bericht niet onthouden. Na diversen gesprekken te hebben gevoerd hebben we het vooruitzicht om de vereniging uit te gaan breiden. En wel in Bergen op Zoom. Daar in die hoek hebben wij eigenlijk nooit iets gehad, ook niet toen we nog onder de vlag van het Astma Fonds zaten. Maar nu is het eindelijk zover, we gaan in samenwerking met Fysiopraktijk Wildebrand gelegen in de Auvergnestraat 6 4611 LM te Bergen op Zoom een beweeggroep beginnen. We starten met een inloopavond op woensdag 28 november, aanvang om 19:00 u tot 21:00 u. Ook staan we daar met de informatiestand om de mensen goede en duidelijke info te geven. Als deze groep loopt dan staat het volgende project op stapel, een groep in Hoogerheide. Mocht er interesse zijn kom dan kijken hoe het verloopt daar, want steun van onze leden kunnen wij altijd gebruiken. Zoals jullie merken is er op het moment voldoende beweging in vereniging.

Huib Vrijhoeven voorzitter

Fijne feestdagen en alle goeds voor 2013

Onze emailadressen:

Ellen Bakhuis:

Marco Voeselek

e.bakhuis@acwbw.nl

hetvingerhoedje@gmail.com